

**MAKALAH**



**Dosen Pengampu :**

Sri Lestari , S.ST.,MMR

**Disusun oleh :**

Nofi Nurwidyarningsih 2010101047

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2021/2022**

## **Lata Belakang**

Nyeri haid adalah nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut (Rahmadhayanti et al., 2017) .

Dysmenorrhea is menstrual pain caused by uterus muscle spasms. There are 64,25% dysmenorrhea secondary incidences and 54,89% dysmenorrhea primary incidences. Dysmenorrhea could make somebody left their activity to take a rest (Laili, 2012).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global baik dinegara berkembang maupun negara maju. Anemia terjadi pada semua tahap siklus kehidupan, umumnya terjadi pada masa anak-anak dan wanita hamil (WHO, 2008) (Rahayu, 2020).

Mutih merupakan budaya pantang makan yang dilakukan ibu nifas dengan hanya mengkonsumsi nasi, tempe, tahu, beberapa jenis sayur dan buah. Rendahnya jumlah asupan dan variasi makanan menyebabkan ibu nifas berisiko mengalami defisiensi protein, zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Hal tersebut dapat menjadi faktor risiko terjadinya anemia gizi pada ibu nifas (Nisrina & Deny, 2012).

The acupuncture point most often used for antiemetic action is point 6 on the Pericardium channel according to traditional Chinese medicine. The point is located on the forearm, approximately 3 inches proximal to the distal wrist crease between the tendons of the • exor carpi radialis and palmaris longus muscles, about 1 cm deep (Arne Johan Norheim, Erik Jesman Ped, 2001).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arne Johan Norheim, Erik Jesman Ped. (2001). Acupressure treatment of morning sickness in pregnancy. A randomised, double-blind, placebo-controlled study . *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 19(1), 43–47. <https://doi.org/10.1080/02813430120819>
- Laili, N. (2012). Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember. *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember*, 1–100.
- Nisrina, P., & Deny, Y. F. (2012). of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>. *Journal of Nutrition College*, 1, 607–613.
- Rahayu, S. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Besi Pada Ibu Nifas Terhadap Anemia Post Partum Di Wilayah Puskesmas Pegandon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 21–29. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.222>
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>